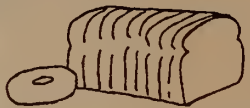
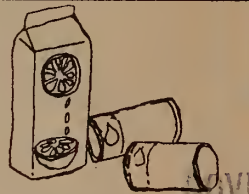





MASS. HS31.2: In 4 / Spanish

SPANISH - INFANT FEEDING GUIDE

GUIA DE ALIMENTACIÓN PARA EL INFANTE

MASSACHUSETTS WIC PROGRAM

ALIMENTOS	MESES	0 A 4 MESES	4 A 6 MESES	6 A 8 MESES	8 A 10 MESES	10 A 12 MESES
Leche de Pecho		DARLE EL PECHO 5 A 10 VECES EN EL DÍA	4 A 7 COMIDAS AL DIA	3 A 4 COMIDAS AL DIA	3 A 4 COMIDAS AL DIA	3 A 4 COMIDAS AL DIA
Formula, fortificada con hlerro		16 A 32 ONZAS DIARIAMENTE	24 A 40 ONZAS	24 A 40 ONZAS	16 A 32 ONZAS (se puede introducir leche de vaca)	16 A 24 ONZAS (se puede introducir leche de vaca)
 Cereales y Pan		NINGUNO	* CEREALES DE CAJA: DE ARROZ, AVENA, CEBADA (USA UNA CUCHARITA) 2 a 4 onzas	* TODAS LAS VARIADEDES DE CEREALES EXCEPTO "CERA- MEAL", CEREALES QUE CONTENGAN FRUTA, O MIEL DE AVEJA)	* CEREALES DE INFANTE CUALQUIER CEREAL CALIENTE * TOSTADAS, GALLETAS, BAGELS	* CEREALES PARA INFANTE O CEREALES QUE SE COCINAN * CEREALES SIN AZUCAR * PAN * ARROZ * FIDEOS, SPAGHETTI
 Jugo de Fruta		NINGUNO	* JUGOS PARA INFANTE * JUGO DE MANZANA CON LA VITAMINA C (Evite el jugo de china y tomate ahora) 2 a 4 onzas	* JUGO PARA INFANTES * JUGO DE MANZANA CON VITAMINA C Trate de darle el jugo en una taza 4 onzas al día	* TODOS LOS JUGOS QUE SEAN 100% PUROS Se puede introducir el jugo de china y tomate 4 onzas al día	* TODOS LOS JUGOS QUE SEAN 100% PUROS, INCLUYENDO LOS JUGOS DE CHINA Y TOMATE. 4 onzas al día
 Vegetales		NINGUNO	NINGUNO	* VEGETALES MOLIDOS - AMARILLO OSCUROS - VERDES $\frac{1}{2}$ pote / $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza al día	* VEGETALES MOLIDOS * VEGETALES (JUNIOR)	* PEDAZOS DE VEGETALES COCIDOS * ALGUNOS VEGETALES CRUDOS: - ZANAHORIA - TOMATE - PEPINILLOS
 Frutas		NINGUNO	NINGUNO	* FRUTAS FRESCAS O COCINADAS - GUINEOS MOLIDOS - MANZANA MOLIDA * FRUTAS DE POTE $\frac{1}{2}$ taza al dia / 1 pote	* PEDAZOS DE FRUTAS SUAVES: - GUINEOS, MANZANAS, MELOCOTÓN, PERAS, CHINAS	* TODAS LAS FRUTAS FRESCAS Y MONDADOS SIN SEMILLA * EN POTE, ENLATADA SIN AZUCAR
 Proteinas		NINGUNO	NINGUNO	TRATE YOGURT SIN FRUTA	* CARNE MOLIDA POLLO, PESCADO (EN PICADILLO) * TRATE YEMA DE HUEVOS, PEDAZOS DE QUESO; YOGURT; HABICHUELAS, CREMA DE MANI	* PEDAZOS PEQUEÑOS DE CARNE, PESCADO, O POLLO * TRATE HUEVO ENTERO * QUESO * YOGURT * HABICHUELAS * CREMA DE MANI

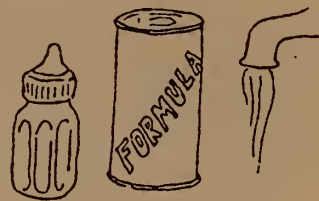
Spanish - INFANT FEEDING GUIDE

MASSACHUSETTS WIC PROGRAM

ALGUNAS COSAS DE RECORDAR ...

CADA BEBE ES DIFERENTE. CONSULTE A SU MÉDICO O NUTRICIONISTA PARA ASEGURARSE QUE SU BEBE ESTÁ RECIBIENDO LO QUE NECESITA.

© MASSACHUSETTS WIC PROGRAM 2/82



EL BIBERON ES SOLO PARA AGUA, FORMULA, Y JUGO 100%.

Los otros refrescos contienen demasiado azucar, y colores artificiales, y deben ser evitados.



NO DEJE QUE SUS AMIGAS Y FAMILIARES LE CONSEJEN DAR LE COMIDA A SU BEBE TAN TEMPRANO, ESPERE QUE EL DECEO SEA DE USTED Y SU BEBE.



USE LA CUCHARA PEQUEÑA PARA DARLE LA COMIDA A SU BEBE. (dandole el alimento, (solido), en botella resultará en malos habitos).



DELE A SU BEBE CANTIDADES PEQUEÑAS. MEZCLE EL ALIMENTO CON UN POCO DE LECHE DE PECHO O FORMULA.

M	T	W	T	F	S	S
	2	3	4	5	6	

INTRODUZCA COMIDAS NUEVAS POCO A POCO.

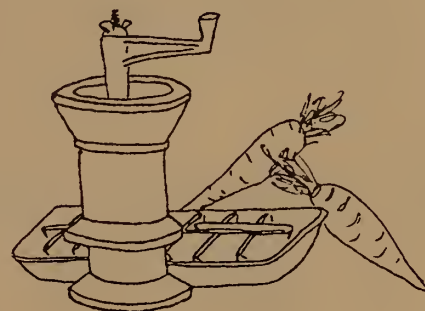
* Espere 5 días antes de tratar otra comida. (Esto le dará a su bebe suficiente tiempo para que se adapte a su nuevo alimento).

* Si tiene reacción negativa usted sabrá cual alimento fue la causa.



USTED NO DEBE DARLE A SU BEBE LECHE DE DIETA (COMO "SKIM OR LOW-FAT MILK") ANTES DE LA EDAD DE UN AÑO.

Esa leche no tiene suficiente grasa para que desarolle el sistema de nervios centrales, ni calorías para que crezca el bebe.



USTED MISMA PUEDE PREPARAR LA "COMIDA DE BEBE" LO CUAL SERÁ MÁS BARATA Y NUTRITIVA.

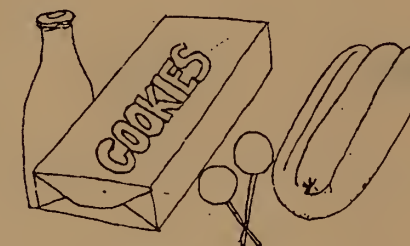
No añade ni sal, ni azucar, ni mantequilla a las comidas.



COMPRE CARNE PURA Y VEGETALES PUROS. LE DARÁN MÁS POR SU DINERO.

* Los pots de comida mezclada (carne y vegetales) contienen mucha agua, y almidón.

* Mezcle la carne y los vegetales por si misma si su bebe lo prefiere así.



ALIMENTOS QUE DEBEN EVITAR:

- * COMIDA MESCLADA DE POTE
- * BACON, HOTDOG, O JAMÓN
- * VEGETALES CON CREMA
- * POSTRE DE DULCE
- * DULCES
- * REFRESCOS CON AZUCAR



LOS MEJORES ALIMENTOS:

- * FRUTAS FRESCAS
- * CARNE, VEGETALES
- * HUEVOS
- * JUGO 100% PURO
- * ARROZ
- * FIDEOS, SPAGHETTI
- * CEREALES
- * YOGURT, QUESO, Y PAN